



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	木	ハッシュドビーフ かにかまサラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 みかん	粥 玉葱煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ゆでたまご パナナ	煮込みうどん ほうれん草のお浸し フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
6	土	ツナサンド ミニゼリー 牛乳 ブルーン	パン粥 ゼリー フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
8	月	成 人 の 日				
9	火	麦ごはん マカロニグラタン にんじんとフルーツのサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 パナナ	粥 マカロニ煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
10	水	麦ごはん レバーの唐揚げ キャベツのフレーク和え 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	粥 レバーペースト キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト ビスケット	
11	木	中華丼 ポテトサラダ 白菜としいたけのスープ みかん	粥 野菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
12	金	麦ごはん 肉じゃが 大根サラダ もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 大根煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
13	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 ブルーン	粥 ウインナー チーズ ブルーン 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
15	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 牛乳	スティックパン 牛乳	
16	火	パン キャベツのキッシュ オーロラサラダ わかめとしいたけのスープ パナナ	粥 キャベツのお浸し 春雨煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	たぬきうどん	
17	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりの塩昆布和え 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 根菜煮 じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	フルーチェ	
18	木	冬野菜カレー ミモザサラダ さつまい りんご	粥 根菜煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
19	金	麦ごはん 鶏のから揚げ もやしのナムル キャベツとしめじの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこもち お茶	
20	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 ミニゼリー フルーツ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
22	月	麦ごはん 焼肉 みかんときゅうりの和え物 チーズ 長ネギとなめこの味噌汁 りんご	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	マーラーカオ 紅茶	
23	火	麦ごはん クリームシチュー クイックサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 マッシュポテト 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー	
24	水	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★			ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ ヤクルト
25	木	豚丼 コールスローサラダ 小松菜と麩の味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	金	茶めし おでん マカロニサラダ パナナ	おじや 根菜煮 マカロニ煮 フルーツ	チーズ 豆乳	ホットケーキ お茶	
27	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	粥 ウインナー チーズ フルーツ 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
29	月	麦ごはん 煮魚 納豆 もやしのカレードレッシング 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ひきわり納豆 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	大学いも お茶	
30	火	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ おからの煮物 切り干し大根の味噌汁 りんご	粥 おから煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット	
31	水	マーボーうどん 野菜炒め 大根の漬物 チーズ パナナ	煮込みうどん 人参煮 大根煮 チーズ フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	

食育便り



子どもに教えたたいおせちに込められた願い

おせち料理は日本の伝統和食。その由来や願いなど、子どもに伝えたい食育の要素もたっぷり詰まっています。

昆布巻き・・・「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように願う。

数の子・・・数の子はニシンの卵巣。卵が多いことから子孫繁栄。

だて巻き・・・「伊達」は華やかなの意味。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。

黒豆・・・まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせるようお願いをこめて。黒は魔除けの色。

紅白かまぼこ・・・紅は魔除け、白は清浄、半円形で初日の出を象徴し、めでたさを表す。

田作り・・・イワシを田の肥料にすると豊作になったことから、豊穰祈願の料理。別名「五万目（ごまめ）」

